

Abschied nehmen: was macht Abschiede so schwer, was hilft (endgültige) Veränderungen zu verarbeiten?

Dr. Christina Kayales: Vortrag an der Seniorenakademie Hamburg am 30.5.2013

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich habe meine Überlegungen in drei Teile gegliedert:

- 1 Teil: einige gesellschaftspolitische Beobachtungen zum Umgang mit Veränderungen
2. Teil psychologische Beobachtungen zum Umgang mit Veränderungen
3. Teil: welche Traditionen, Rituale helfen beim Abschied nehmen

Es gibt die lebensgeschichtlichen Abschiede: Abschied von einer Schule, einem Arbeitsplatz, Abschied von einer Gegend oder einem Land wegen eines Umzugs oder wegen Flucht oder Migration. Dann gibt es die Abschiede von Menschen, sei es weil sie wegziehen, weil man sich zerstreitet oder weil sie sterben. Dann gibt es die Abschiede von vertrauten, zuweilen liebgewonnenen Verhaltensweisen oder durch Krankheit ausgelöste Abschiede. Auch der Abschied von Suchtmitteln gehören dazu: sei es die Zigarette, der Alkohol, aber auch so manch andere Sucht. Wir alle werden mit Abschieden ganz unterschiedlicher Art konfrontiert. Es gibt aber eben auch Menschen, die Abschiede vermeiden, die mit Abschieden einfach nicht umgehen können.

Ob es sich um unglückliche Partnerschaften, unbefriedigende Arbeitsverhältnisse, um kraftraubende Freundschaften oder schlechte Aktien handelt – viele Menschen haben Angst davor, einen Schlussstrich zu ziehen. Die Folgen des Verharrens sind oftmals erheblich: Wer sich nicht trennen kann, setzt seine Gesundheit, sein Wohlbefinden und seine Lebensziele aufs Spiel. Was ist es, warum wir manchmal in leidvollen Situationen ausharren und uns eben nicht verabschieden? Wenn man 20 oder 30 Jahre alte Filme und Fernsehsendungen ansieht, merkt man ihn – den schnellen Wandel der Zeit. Da tippen Kriminalbeamte auf Schreibmaschinen ihre Berichte, telefonieren Kleingangster aus Telefonzellen, rauchen die Darsteller eine Zigarette nach der anderen. Computer, Handy, rauchfreie Zonen – Fehlanzeige. Ganz zu schweigen von den Darstellungen der Frauen in alten Filmen, das wäre ja ein eigenes sehr spannendes Thema. Die alten Filme führen uns auf sehr eindrückliche Weise vor Augen: Das Hauptmerkmal des modernen Lebens ist die permanente Veränderung. Beständigkeit ist eher die Ausnahme. Dieser beständige Wandel gilt nicht nur für unsere äußere Umwelt, sondern gleichermaßen für das Private. Unsere Jugend, unsere Gesundheit, unsere Erfolge, geliebte Menschen lassen sich nicht festhalten. *Panta rhei*, heißt es auf Altgriechisch: alles fließt, weshalb man nicht zweimal in denselben Fluss steigen könne, meinte der griechische Philosoph Heraklit. Oder wie heutige Psychologen es ausdrücken: Wir müssen loslassen! Veränderungen gehören zum Leben.

Gibt man das Stichwort „Loslassen“ im Internet ein, erhält man weit über 20 000 Einträge allein von unterschiedlichen Buchtiteln. „Loslassen, damit das Leben weitergeht“, „Loslassen. Dem Fluss des Lebens folgen“, „Das Geheimnis des Loslassens:

„Leben heißt loslassen“, so oder ähnlich lauten die Titel einschlägiger Ratgeber. „Loslassen“ ist ein beliebtes Thema der Psychoszene. Deren Vertreter suggerieren, dass es gar nicht so schwer sei, das Trennen und das Abschied nehmen: Reisende soll man ziehen lassen, wer loslässt, hat die Hände frei, jedem Anfang wohnt ein Zauber inne – auch bei den Sprüchen erhält man sofort viele Hinweise, wie gut doch Abschied nehmen sei... Doch anders als es diese so leicht daherkommenden Botschaften suggerieren, ist das sich Trennen oder eben ein Neubeginn ganz und gar nicht leicht. Mag sein, dass wir in manchen Situationen das Abenteuer des Neuen sehen und auch genießen können. Doch selbst wenn wir der Veränderung etwas abgewinnen, reagieren wir zunächst meist mit Angst.

Denn gleichgültig, ob es um die Heirat mit dem Traumpartner geht, ob wir die Illusion von immerwährender Gesundheit und Jugend aufgeben müssen, ob wir eine neue, begehrte Stelle antreten und dafür unsere alte Umgebung verlassen – Veränderungen bringen Turbulenzen mit sich. Sie zwingen uns, den bisherigen Weg zu überdenken und neu zu justieren. Veränderungen machen uns klar, dass unser Leben nicht wie die Kabine einer Seilbahn ohne Störung von einem starken Schicksalskabel stetig nach oben gezogen wird und wir die einzelnen Lebensstationen sicher erreichen können. Jede Veränderung bringt die Seilbahn erst mal zum Stehen. Unabhängig davon, wie positiv oder negativ man den Wechsel von Alt zu Neu auch bewertet, zunächst hängt man in der Luft und weiß nicht, wie es weitergehen wird, wie lange man in der Schwebelage ausharren oder sich gar auf eine Abwärtsbewegung gefasst machen muss. Alles, was man bislang für sicher gehalten hatte, gilt nicht mehr. Dabei sind nicht unbedingt die Veränderungen selbst beängstigend, zunächst auch ganz unabhängig davon ob es eine freiwillig gewählte oder aufgezwungene Veränderung ist – Was uns Angst macht, ist vielmehr die Einstellung, die wir Neuem gegenüber oft einnehmen. Gedanken wie „Das schaffe ich nicht!“, „Ich überlebe das nicht!“, „Ich weiß nicht, was werden soll“, „Wie soll es nur weitergehen?“ machen den Wechsel zusätzlich schwer. Wer Selbst-Zweifel hat, wer glaubt, die Kontrolle über sich oder die Situation verloren zu haben, der wird sich eher an das scheinbar Bewährte und Vertraute klammern. Andere, die wissen, dass sie auch in stürmischen Zeiten auf festen Beinen stehen, werden der neuen Herausforderung vielleicht mit zitternden Knien, aber dennoch zuversichtlicher entgegenblicken. „Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen“, sagt ein chinesisches Sprichwort. Das Sprichwort drückt bildhaft aus, was Psychologen beschreiben. Auf Veränderungen reagieren Menschen in einer Spannweite von Rückzug (also eine Mauer errichten) bis hin zu Umsetzung der Verunsicherung in kreative neue Entwicklungen (im Bild: eine Windmühle bauen). Welches Bauwerk man errichtet, um im Bild des Sprichworts zu bleiben, hängt im Wesentlichen davon ab, ob wir grundsätzlich mit Veränderungen in unserem Leben rechnen und ihnen ganz selbstverständlich einen Platz zugestehen. Oder ob uns Veränderungen vor allem als Bedrohung erscheinen, vor denen wir uns schützen wollen.

Je nachdem, wie sehr wir gelernt haben, dass Veränderungen uns nicht als Person bedrohen, desto eher können wir uns darauf einlassen. Die Furcht vor Veränderungen ist umso größer, je mehr es als Infrage stellen unserer Person erfahren haben. Viele der sogenannten Suchtverhaltensweisen, sei es die Zigarette, der Alkohol, der Kaufrausch oder was es da alles gibt, haben letztlich den Sinn, eine unbewusst unbefriedigende Situation auszuhalten und mittels dieser Ersatzbefriedigung irgendwie erträglicher zu gestalten. Ein unglücklicher Mensch fängt das Trinken an, er trinkt ja nicht, weil das Leben so schön ist, sondern weil er

irgendetwas als bedrückend oder belastend erlebt und keinen Ausweg weiß – also keine Möglichkeit der Veränderung!

Warum fällt es uns zuweilen so schwer, etwas zu verändern, auch wenn wir doch spüren, dass es uns nicht gut tut? Dafür jetzt erst mal etwas Psychologie:

2. Teil: psychologische Beobachtungen zu dem Umgang mit Veränderungen

Mit dem Wort Ablösung (Engl: Detachment) beschreibt man in der Psychologie die Auflösung einer seelischen Bindung bzw. einer Abhängigkeitsbeziehung, in der Menschen in unterschiedlichsten Formen von Beziehungen miteinander stehen können. Die Psychologie bezieht den Begriff speziell auf den Trennungsprozess von den Eltern oder anderen Bezugspersonen. Es geht dabei um die individuell eben sehr unterschiedlichen Erfahrungen, wie wir als Kind die ersten Versuche nach Selbstständigkeit und Autonomie erlebt haben und was wir dabei für Reaktionen zurückbekamen. Entwicklungspsychologisch betrachtet ist die Pubertät und Nachpubertät (Adoleszenz) die typische Zeit in der der Jugendliche die Lösung dieser Abhängigkeit/Bindung von den Eltern vollzieht, indem er eine Gegenposition zu den elterlichen Standpunkten einnimmt und gemeinsame Werte aufgibt. Der Jugendliche beginnt sich selbst zu steuern und zu gestalten, auf dem Hintergrund seiner eigenen Entwicklung, er möchte eigenen Impulsen nachgehen, selbst wenn die Eltern davon nicht begeistert sind. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung der Persönlichkeit und das Erwachsenwerden. Ich denke, welche kleinen und größeren Konflikte da zu erleben sind kennen wir alle, bei uns selbst, von den eigenen Kindern, Enkelkindern und auch sonst. Als ich Konfirmandenunterricht gab, hatte ich jede Woche viele Begegnungen dieser Art.

Der Psychoanalytiker Sigmund Freud beschrieb Ablösung als den Prozess zunehmender Außenorientierung eines Kindes, was bereits im Kleinkindalter beginnt. Die ersten Ablösungserfahrungen macht das Kleinkind, das von seiner Mutter wegkrabbelt und seine neue Welt entdecken will. Die Kleinkindforschung erforscht dabei, wie es das Kind beeinflusst, wie die Außenwelt, also die Eltern jetzt auf diesen Forscherdrang reagieren. Wird es darin unterstützt, gelobt – oder wird jedes Wegkrabbeln, jede Neugier des Kindes bestraft? Und das geht dann ja weiter, wenn die Kinder älter werden. Welche Reaktionen erlebt das kleine Kind, das Grundschulkind, wenn Neues passiert? Ich erlebte bei Einschulungsgottesdiensten, dass Mütter hysterisch anfangen zu weinen und zu schreien und ihre neugierig mit der Schultüte wartenden Kinder völlig verstörten, weil ihre Mütter sie nicht loslassen konnten und das Kind erlebte: wenn was Neues beginnt, dann erlebe ich Stress bei Mama. Solche Erfahrungen prägen, wie ein Mensch auch später mit Abschieden also Veränderungen umzugehen lernt. Die Ablösung zählt deshalb zu den zentralen Entwicklungsaufgabe im Jugendalter, die darin besteht, sich aus der Abhängigkeit von Erwachsenen zu lösen. Geprägt von diesen Erlebnissen formt sich bei einer Person aus, ob bei Veränderungen eine hohe Mauer gezogen werden muss oder ob vielleicht nur ein Gartenzaun da ist mit einem großen Tor.

Junge Menschen brauchen zur Ablösung „eigene Reviere“, wie ein eigenes Zimmer, eigenes Tagebuch, eigene Reliquien, die für andere tabu/unantastbar sein sollten. Es wäre falsch, wenn diese Reviere/Individualbereiche/Grenzen in der Erziehung nicht respektiert würden. Der Jugendliche muss sich von den Eltern abgrenzen können und die Eltern dürfen nicht mehr alles wissen. Der Jugendliche beginnt, ein eigenes Leben jenseits der Familie zu führen und wächst stärker in seine Peer Group hinein. So befriedigt das Handy, durch das Mama den Kleinen immer erreichen kann, vielleicht

ihr Kontrollbedürfnis, immer zu wissen, wo der Kleine denn ist, aber Kinder die ihr Handy ausstellen oder vergessen tun eigentlich das, was Kinder immer getan haben: sich zu lösen und sich dem Zugriff der Eltern von Zeit zu Zeit zu entziehen.

Im Rahmen der Familie ist es gleichzeitig wichtig, dass die innerfamiliären Grenzen klar sind: Es ist fatal, wenn Jugendliche zu „Ersatzpartnern“ werden. Immer häufiger und besonders nach Trennungen ist zu erleben, dass Väter oder Mütter „beste Freunde oder Freundinnen ihrer Kinder sein wollen, oder sie meinen alles mit ihnen besprechen zu müssen. Eine solche Rollenveränderung, wenn das Kind eben nicht mehr Kind ist sondern zum Partner wird, verhindert dass diese Kinder bzw. Jugendliche wichtige entwicklungspsychologische Schritte lernen. Denn dann können sie ihre Eltern nicht in ausreichendem Maß loslassen oder die notwendigen Selbstbestimmungswünsche äußern. Tragen Eltern Konflikte nicht miteinander aus, sondern über den Jugendlichen, so behindern sie dessen Ablösung. Er kommt in Loyalitätskonflikte und fühlt sich für den Streit zwischen den Eltern verantwortlich! Ablösung aus der Sicht der *Jugendforschung* beinhaltet die Entwicklung von Autonomie und emotionaler Unabhängigkeit durch verstärkte Kontakte mit den Peer-Groups, Auflehnung gegen den elterlichen Einfluss, Aufbau einer eigenen intimen Beziehung, Wahl eines Berufes, Auszug und Gründung eines eigenen Haushaltes. Je nachdem, wie ich als Kind und junger Mensch erlebt habe, inwieweit ich mich selbst verändern d.h. lösen darf, werde ich auch als Erwachsener mit Veränderungen und eben auch mit Abschieden umgehen. Das ist insofern wichtig, als ich mich darauf einstellen kann und mir entsprechende Hilfe holen kann. Je nachdem, wie sehr ich von mir selber weiß, wie sehr mich Veränderungen ängstigen bzw. mir schwer fallen, kann ich dann gegengesteuern, indem ich mir für die schwierigen Aspekte Unterstützung suche. Das tun wir im Alltag bei anderen Dingen ja auch, der, der von Elektrik keine Ahnung hat, holt sich einen Elektriker, der, der von Buchhaltung nix versteht geht zum Steuerberater. Einer der nicht kochen kann, holt sich im Supermarkt eher Fertiggerichte. Ein Narr der meint, alles selber erledigen zu müssen. Bei bestimmten psychologischen Themen ist es eigentlich nicht anders. Je besser ich weiß, was ich kann und was mir schwer fällt, desto eher lohnt es sich, bei den Aspekten die mir Mühe machen, mir Unterstützung zu holen, sei es der Nachbar, der sich darauf versteht oder eben professionelle Hilfe. Je komplizierter eine Sache, desto eher sollte ein Profi ran, das kennen wir eigentlich alle aus dem Alltag. Das ist hierbei nicht anders. Wenn beim Ehepartner auf einmal Krebs diagnostiziert wird und sich der Alltag drastisch ändert – die eine Familie hat gelernt, mit Veränderungen umzugehen, andere weniger, aber es wäre ja fatal und tragisch für die verbleibende Zeit, wenn sich diese Familie nicht Rat und Unterstützung holt. Im Krankenhaus erlebe ich da alle Facetten: von denen die gut aufeinander eingespielt nicht ohne Tränen, aber mit Unterstützung aus der Familie und dem Freundeskreis solche Veränderungen mutig angehen, und ich erlebe die, die am besten niemandem davon erzählen und sich verkriechen und vorgeben, alles sei in Ordnung – bis dann irgendwann ein totaler Zusammenbruch zu erleben ist.

Manchmal gehen geliebte Menschen einfach weg. Die Tochter zieht nach München, Sie machen eine große Reise. Sie ziehen an einen fernen Wohnort. Sie nehmen eine neue Stelle an. Nicht nur, wenn jemand stirbt, auch bei solchen Erlebnissen kommt Trauer auf. Das ist so, weil man meint, den anderen zu verlieren. Da kommt auch Angst auf, weil man meint, man schaffe all das Neue nicht allein. In solchen Momenten kommt auch Wut auf, weil einen der andere verlässt. Und schließlich meldet sich die Liebe. Weil man plötzlich erkennt, was der andere einem bedeutet. All diese sehr unterschiedlichen und eben zum Teil auch widersprüchlichen

Gefühle melden sich bei einer anstehenden Veränderung. Abschied nehmen ist mit einem Schwall von Gefühlen verbunden. Manch einer lässt es daher lieber ganz bleiben. Der Moment des Abschieds ist ihm zu unangenehm, zu wenig kontrollierbar. Außerdem bleibt ihm, wenn er sich nicht verabschiedet, die Illusion, dass die Trennung gar nicht stattfindet. Wenn jemand geht, ohne sich zu verabschieden, zeigt das also vor allem eins: dass der Abschied ihn überfordert. Ein Zeichen der Überforderung ist auch der von Wut begleitete Abschied: Wenn sich eine Person mit einem verkracht, bevor sie geht, zieht sie die Wut der Trauer vor. Denn Wut tut nicht so weh, wie traurig sein. Traurig sein lässt einen hilflos sein. Außerdem hilft Wut dabei, sich abzugrenzen, und macht die Trennung zumindest am Anfang einfacher. Welche Mutter hat das nicht erlebt, als sich ihre Kinder von ihr abnabelten?

Es gibt viele Strategien, mit Abschied umzugehen. Da verabschiedet man sich etwa von einem Kollegen, und der bricht zusammen. Und man merkt erst jetzt, dass viel mehr Gefühle im Spiel sind, als er je zugegeben hat. Im Moment des Abschieds wird der Mensch oft ganz ehrlich. Plötzlich ist es möglich, die echten Gefühle zu zeigen. Denn die anschließende Trennung schützt vor Konsequenzen; man denke etwa an den berühmten ersten Kuss, den man sich erst am Flughafen zu geben traut, wenn der andere auf eine große Reise geht. Darin liegt eine Chance des Abschiednehmens: Im Angesicht der Trennung kommt man sich näher. Und so kann ein Abschied die Tür zu einer tieferen Beziehung öffnen. Jeder Abschied ist auch ein Neubeginn; er hilft, alte Kapitel abzuschließen und neue Kapitel zu öffnen. Wer einen Abschied nicht vollzieht, läuft Gefahr, in einem alten Kapitel hängen zu bleiben und nicht offen für das Neue zu sein. Doch um im Leben weiterzukommen, sind Abschiede nötig. Denn das Leben ist ein ständiger Ablauf von Abschied und Neubeginn; von der Geburt an, wenn das Baby sich vom Mutterleib verabschiedet, um die Welt zu begrüßen. Die Angst vor dem Verlust des Alten und vor dem ungewissen Neuen ist oft der Grund für den fehlenden Abschied. Doch dabei hilft der Abschied gerade gegen diese Angst. Denn wenn man sich von einer Person gebührend verabschiedet, ehrt man sie, und man ehrt auch die Beziehung. Durch die starken Gefühle, die mit dem Abschied verbunden sind, intensiviert man die Beziehung.

Das Abschied nehmen hilft also, ein Stück der anderen Person in sich zu behalten: Wer sich verabschiedet, verliert nicht, er gewinnt. Derart bereichert, kann er sich mit kühnen Schritten ins Neue, Unbekannte vorwagen. So gesehen könnte man formulieren: verpassen Sie keine Gelegenheit, Abschied zu nehmen. Nehmen Sie die Chance wahr, Ihre Gefühle zu zeigen. Denn in Abschiedssituationen fühlen wir sehr intensiv! Tauschen Sie doch mit der Person, von der Sie sich verabschieden, ein Foto oder ein anderes Andenken aus, das Sie immer aneinander erinnert. Aber bitte: Akzeptieren Sie es, wenn sich eine Person anders verabschiedet als Sie oder wenn sie sich gar nicht verabschiedet. Jeder Mensch geht anders mit Abschied um. Zu den großen Herausforderungen unserer Zeit gehört das Abschied nehmen nach dem Tod eines geliebten Menschen. Das wird auch deshalb als so bedrückend erlebt, weil wir in den allermeisten Fällen völlig hilflos sind und bewältigen müssen dass uns etwas genommen wird, das wir sehr gern noch behalten wollten, wo es also nicht um einen gewollte Loslösung geht, sondern das Weggenommen werden von etwas oder jemandem, der uns sehr wichtig war.

Der Umgang mit der eigenen Trauer ist wie das Durchqueren eines Flusses: Der Schmerz – vergleichbar mit dem Nasswerden – ist unvermeidbar. Manche gehen schnell, manche langsam, manche lassen sich ein wenig mit der Strömung treiben, andere gehen gegen diese an. Manche suchen nach einer flachen Stelle, andere

bleiben lange erst mal im knietiefen Wasser stehen, weil sie fürchten, was passiert, wenn sie den Boden unter sich nicht mehr spüren. Besonders schwer haben es die, die am Rand stehen bleiben und einfach nicht wissen, wie sie an das andere Ufer gelangen können. Aber erst am anderen Ufer kann man auch wieder loslassen und eben neu aufbrechen.

Im ersten Moment bewirkt der Tod des geliebten Menschen oft eine Art Schockzustand, der stunden- oder tagelang anhalten kann. Der Trauernde kann nicht fassen, was geschehen ist, und fühlt sich wie erstarrt. In dieser Phase braucht er womöglich jemanden, der ihm ganz praktisch beim Erledigen alltäglicher Aufgaben hilft. Anschließend brechen meist die Emotionen auf. Der Hinterbliebene wird überwältigt von Gefühlen wie Angst oder auch Wut und sucht verzweifelt nach einer Erklärung für den Verlust, den er erleiden musste. In diesem Gefühlschaos braucht er vor allem jemanden, der einfach nur zuhört. Irgendwann beruhigen sich üblicherweise die überbordenden Gefühle, doch in vielen kleinen Situationen des Alltags fühlt sich der Trauernde an den Verstorbenen erinnert – und muss sich immer wieder bewusst machen, dass es den schmerzlich vermissten Menschen nicht mehr gibt. Diese Phase, die Verena Kast die des Suchens und Sich-Trennens nennt, kann Wochen, aber auch Jahre dauern. Sie erfordert vom Umfeld Geduld und Nachsicht, weil sich vieles im Kreis zu drehen scheint. Erst wenn sich das Suchen abschwächt, öffnet sich der Blick für die Zukunft: Der Trauernde beginnt, die Welt und sich selbst neu zu entdecken. Möglich ist, dass ihm die Helfer früherer Phasen dabei sogar als Hindernis erscheinen – und er nach neuen Freunden für ein neues Leben sucht.

Trauern funktioniert nach keinem Schema

Schematisieren lässt sich der Prozess der Trauer allerdings nicht. Nicht jeder Mensch erlebt das Abschied nehmen in gleicher Weise und schon gar nicht nach dem gleichen Zeitplan. Und auch die Voraussetzungen, den Verlust endgültig zu verkraften, sind unterschiedlich. Der Psychologe Georg Bonanno beschrieb in einer Studie, dass es rund zehn Prozent der Hinterbliebenen langfristig schwerfällt, mit dem Tod eines engen Angehörigen fertig zu werden. Sie erleben, was Psychologen eine »komplizierte Trauer« nennen. Sie quälen sich jahrelang und sehnen sich dauerhaft nach dem Verstorbenen. Weitere zwanzig Prozent leiden ebenfalls stark – mit dem Unterschied, dass sie nach einigen Monaten wieder wie früher wirken. Dass sie irgendwie funktionieren, obwohl sie innerlich immer noch sehr verletzt sind. Sie alle können Hilfe brauchen. Der Witwer Udo S. wusste nach dem Tod seiner Frau sofort, dass er es nicht allein schaffen würde, das Geschehen zu verarbeiten. Tagsüber arbeitete er zwar, als sei nichts geschehen, und abends kümmerte er sich um seine kleinen Töchter. Doch nachts, wenn im Haus alles still war, konnte er kaum schlafen. Seine Gedanken kreisten immer wieder um die Frage: Wie kann es weitergehen? Also suchte Herr S. Unterstützung. Er sprach mit Psychologen, ging mit seinen Kindern zu Trauerseminaren, machte mit ihnen eine Kur und tauschte sich über das Internetforum verwitwet.de mit anderen Hinterbliebenen aus. Nach einigen Wochen gestaltete er das Schlafzimmer um. »Die Kinder wollten überall ein Bild von ihr stehen haben«, erinnert er sich. »Aber ich brauchte zumindest einen trauerfreien Raum.« Fragt man ihn, wie intensiv seine Trauer jetzt noch ist, zeigt er auf den Küchentisch: »Anfangs nahm sie die Hälfte der Platte ein. Heute hat sie sich in eine Ecke zurückgezogen, die mal größer, mal kleiner wird. Sie ist ein Teil meines Lebens.« Aber sie dominiert seinen Alltag nicht mehr.

Tatsächlich geht es bei der Trauer nicht darum, etwas hinter sich zu lassen oder abzulegen wie einst die schwarze Kleidung nach dem Trauerjahr. Als Prozess dient sie

dazu, den Schmerz zuzulassen und dann schrittweise zu verarbeiten. Das kann schneller gehen oder mag auch langsamer gelingen. Zeit ist kein Kriterium, denn jeder trauert anders. Manche brauchen nur ein paar Monate dafür, den Verlust zu bewältigen, andere Jahre. Einigen Menschen helfen Grabbesuche oder Gebete; manche machen alles mit sich allein aus, vielen helfen Gespräche. Es geht darum, sich für sich selbst Zeit zu nehmen, den Verlust zu akzeptieren und dadurch die Beziehung zum Verstorbenen zu verändern. Dadurch können wir wieder nach vorne schauen.

Besonders gut gelingt das Menschen, die über genügend Resilienz verfügen. So bezeichnet man die seelische Widerstandskraft, die in schwierigen Situationen Halt gibt. Das Wort ist aus dem lateinischen »resilire« für zurückfedern abgeleitet. »Resiliente Menschen können sich neuen Umständen gut anpassen. Sie erstarren nicht dauerhaft in ihrer Trauer, sondern stellen nach einer Weile die emotionale Balance wieder her. Sie haben eine entsprechende Persönlichkeitsstruktur«, sagt Karena Leppert vom Institut für psychosoziale Medizin und Psychotherapie der Uniklinik Jena. »Sie haben Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und fühlen sich nicht als Spielball des Schicksals. Auch bei Belastungen können sie dem, was geschehen ist, einen Sinn geben. Und sie suchen für sich Erfahrungen und Beziehungen, die ihnen guttun. Es braucht viel seelische Stärke, um zu akzeptieren, was wir nicht ändern können, und die eigenen Kräfte nicht im Hadern zu vergeuden. Denjenigen, die in eine komplizierte Trauer verfallen, gelingt das nicht. Sie versinken in ihrem Leid und hadern. Weil sie den Verlust der geliebten Person nicht annehmen können, sind sie dauerhaft im Alltag eingeschränkt. Sie leiden extrem, ziehen sich zurück und haben das Gefühl, dass das Leben keinen Sinn mehr hat. Manchen Hinterbliebenen gelingt es einfach nicht, sich aus eigener Kraft aus dieser Abwärtsspirale zu befreien. Andere fühlen sich geradezu verpflichtet, lange zu leiden – etwa, wenn sie Jahrzehnte mit dem Verstorbenen zusammen waren. Manche glauben: Wenn es mir schnell wieder gut geht, ist die Beziehung nichts wert gewesen. Da lassen einen so aufgebaute Schuldgefühle lieber weitertrauern.

Komplizierte Trauer kann viele Ursachen haben. Sie kommt vor bei Menschen, die in ihrer Beziehung zum Verstorbenen zu wenig Eigenleben entwickelt haben – die nicht wussten, was sie selbst wollten, und kein soziales Netz besaßen. Auch wer bereits psychisch erkrankt war oder in der Kindheit keine sicheren Bindungen erleben durfte, ist gefährdet. Zudem kann die Art des Todes bewirken, dass die Angehörigen in der Trauer versinken: Wenn er plötzlich hereinbrach, etwa durch einen Unfall, und sie vom Sterbenden nicht Abschied nehmen konnten, ist die Gefahr größer, dass der Schmerz anhält. Auch Karin M. fühlte sich vom Tod überrumpelt. Als ihr Mann ins Krankenhaus kam, wusste sie nicht, wie schlimm es um ihn steht. »Er sagte nur ›Das wird behandelt‹ und verriet nichts über seinen wirklichen Zustand. « Er wollte wohl verhindern, dass sie sich Sorgen machte. Die Viertelstunde, die ihr dann im Krankenhaus für den unerwarteten Abschied von dem Toten blieb, reichte dann einfach nicht. Heute, fünf Jahre später, steht sie immer noch im inneren Dialog mit ihrem verstorbenen Mann. »Ich weiß, dass er tot ist«, sagt Karin Meißner. »Aber ich hätte ihn so gern zurück. Ich fühle mich allein ohne ihn. « Einerseits denkt sie täglich daran, was er wohl in dieser oder jener Situation getan hätte. Andererseits fürchtet sie die Erinnerung an die gemeinsame Zeit. Sie hört keine CDs mehr, »denn das ist alles unsere gemeinsame Musik«. Und wenn im Fernsehen eine Sendung über Italien kommt, schaltet sie ab: »Dort haben wir immer schöne Urlaube verbracht. « Komplizierte Trauer ist heilbar. Psychologen haben verschiedene Therapien entwickelt. Und wer um die Risikofaktoren weiß, kann vorsorgen. Viele

Resilienzforscher meinen, dass sich die seelische Widerstandskraft, mit der wir Krisen überwinden, sogar noch im Erwachsenenalter gezielt fördern lässt: indem wir in uns hineinhorchen und unsere Bedürfnisse ergründen, uns mit Menschen umgeben, die uns guttun, und Aufgaben suchen, die befriedigen. Karin M ist auf dem Weg dorthin: Vor Kurzem ist sie umgezogen und hat die neue Wohnung nach ihren Vorstellungen ausgebaut. In den Sommerferien waren ihre Enkel fast jeden Tag bei ihr. Dass sie von ihrer Familie gebraucht werde, sagt sie, gebe ihr Kraft. So hat sie sich nun doch getraut und einen Urlaub gebucht – Italien. Mit ihrem Bruder und der Schwägerin. Und sie zweifelt: Wie es wohl werden wird – ohne ihn? Doch es ist ein Anfang. Es scheint zu beginnen – ihr Leben nach dem Tod.

3. Teil: Welche Rituale, Traditionen helfen beim Abschied nehmen, helfen, mit Veränderungen umzugehen?

Natürlich: es gibt kein Patentrezept, das auf jeden angewendet werden kann. Jeder Mensch ist anders, und bei jedem Menschen hilft etwas anderes. Der eine ist eher musisch veranlagt, bei dem sind Musik, Singen oder Lieder sehr tröstlich und stärkend. Der andere ist eher handfest und muss etwas tun. Wieder jemand anders braucht vornehmlich das Ohr eines anderen und muss viel reden. Wir alle stehen vor der spannenden Aufgabe, herauszufinden, was uns in solchen Momenten gut tut und Kraft gibt und sollten tunlichst nicht einfach kopieren, was andere tun.. das wäre einfach schade um die Zeit. Grundsätzlich würde ich anregen

- 1) Sich Zeit nehmen für die Gefühle, die hochkommen und diesen Gefühlen dann auch Raum gebe. Ist es Trauer, dann eben Trauer, ist es Wut? Dann eben die Wut auch zulassen und nicht wegzensieren. Die innere Zensur ist ja die große Schwierigkeit hierbei, dass wir so schnell meinen zu wissen, welche Gefühle in Ordnung sind und welche aber tunlichst unpassend sind und deshalb eben schnell wieder in die unterste Schublade weggedrückt werden. Ich würde Ihnen gern Mut machen, die Gefühle, die hochkommen erst mal: wie ein Forscher, der sich etwas Neues anschaut zuzulassen, sie sich anzuschauen und zuzulassen. Es ist spannend, was man dann an sich alles so erleben kann und was sich daraus entwickelt. Ich versichere Ihnen, die wenigsten werden von diesen Gefühlen völlig weggerissen, die allermeisten haben Angst davor - aber genau dann tut es gut, zu erleben, dass man sie aushält. Und wenn sie wirklich so große Angst haben, dass sie von diesen Gefühlen überwältigt werden dann lassen sie sich professionell helfen, dafür gibt es uns, also psychologische Beratungen.
2. Vielleicht tut es Ihnen ja auch gut, sich Zeit zu nehmen fürs Erinnern. Erinnerungen sind oft viel bunter und vielschichtiger als der erste Erinnerungsschwall. Dann können ganz verschiedene Facetten wieder hochkommen. Oft tut es gut, sich gemeinsam mit anderen zu erinnern. Und bitte: nicht nur das Positive, auch die schwierigen und kniffligen Seiten gehören zu unserem Leben, wir leben ja schließlich nicht auf einem Ponyhof wo es nur rosarot ist.
3. Seien Sie neugierig, was sich jetzt Neues entwickeln kann. Manchmal helfen fragen, was jetzt, nach einem Abschied möglich ist, was vorher nicht möglich war. Das fällt zuweilen schwer und kann erst nach einiger Zeit oder nach einigem Angang wirklich Raum finden. Aber auch dieser Aspekt tut gut.
4. Und zuletzt: vergessen sie das Danke sagen nicht. Es gibt in solchen Situation eigentlich immer Menschen, bei denen man sich für das, was erlebt wurde,

bedanken kann – und ich sage: sollte. Und es ist nicht nur eine Frage des guten Tons, dies nicht zu vergessen, es ist auch für das eigene Selbstverständnis wichtig innezuhalten zu sich klarzumachen, welche Menschen einem geholfen haben, wer einen gestützt hat, wer einfach da war. Und wenn sie mögen und es ihrer Tradition entspricht, können Sie Gott danken für das, was sie erleben durften und ihn um seinen Segen bitten, für das was kommt. Mir ist dieser teil immer sehr wichtig, weil ich mich dadurch aufgehoben weiß. Aber ob das bei Ihnen auch so ist, das weiß ich natürlich nicht, das müssen sie selber für sich entscheiden, aber wenn Ihr Glaube eine Platz in ihrem Leben hat, dann sind gerade solche Abschnitte im Leben durchaus dazu da, innezuhalten für eine Vergewisserung mit dem, der einem Kraft gibt.

Zum Abschluss meines Vortrages noch ein Gedicht zum Thema Abschied: Ich denke, viele von Ihnen werden es kennen, es ist von Herrmann Hesse: Stufen:

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!